



โครงการ Web collection

เรื่อง คลังการออกกำลังกายแบบ Weight Training

จัดทำโดย

นายชญานนท์	พรประสิทธิ์	59101010241
นางสาวทิพย์พรรณ	เบ็ญจพรเลิศ	59101010482
นายคณัฐสนันท์	ศรีสุข	58101010487
นางสาวนันทนัช	เทียนบุญยุติ	59101010788
นางสาวเสริมศิริ	พัคณวี	59101010797

เสนอ

อาจารย์ผศ.ดร.ศศิพิมล ประพินพงศกร

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา IS213 - IS312 การจัดระบบทรัพยากรสารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โครงการ Web collection

เรื่อง คลังการออกกำลังกายแบบ Weight Training

จัดทำโดย

นายชญานนท์	พรประสิทธิ์	59101010241
นางสาวทิพย์พรรณ	เบ็ญจพรเลิศ	59101010482
นายคณัฐสนันท์	ศรีสุข	58101010487
นางสาวนันทนัช	เทียนบุญญ์ติ	59101010788
นางสาวเสริมศิริ	พัคณวี	59101010797

เสนอ

อาจารย์ผศ.ดร.ศศิพิมล ประพินพงศกร

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา IS213 - IS312 การจัดระบบทรัพยากรสารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำนำ

โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา IS213-IS312 การจัดระบบทรัพยากรสารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแหล่งรวบรวมข้อมูลการออกกำลังกายแบบ Weight Training โดยอำนวยความสะดวกและให้บริการ เผยแพร่แก่บุคคลทั่วไปเพื่อให้ได้ค้นคว้า ศึกษา ข้อมูล และเพื่อให้ผู้ใช้บริการนั้นสามารถศึกษาค้นหาข้อมูลได้ง่ายขึ้นและตรงความต้องการ คณะผู้จัดทำจึงได้จัดทำโครงการ Web Correction เรื่องการออกกำลังกายแบบ Weight Training ขึ้นมา เพื่อเป็นทางเลือกให้แก่บุคคลที่ต้องการค้นหาข้อมูล

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ได้มาศึกษา และคณะผู้จัดทำขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในรายงานเล่มนี้ทำให้สำเร็จลุล่วงมา ณ โอกาสนี้

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
1. หลักการและเหตุผลในการจัดทำโครงการ	1
- กลุ่มเป้าหมาย	1
2. วัตถุประสงค์ของโครงการ	1
3. ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	2
3.1 การวางแผนและการออกแบบ	2
3.2 การสร้างหรือรวบรวม	3
3.3 การจัดระบบทรัพยากร	5
- การกำหนดเงื่อนไขการใช้งาน / สิทธิ	5
- การบำรุงรักษาคัด	5
3.4 การออกแบบหน้าจอการสืบค้นและการเข้าถึงสำหรับผู้	9
4. ผลการศึกษา	9
5. ประโยชน์ที่ได้จากโครงการ	10
6. ปัญหา/อุปสรรค และข้อเสนอแนะ	10
7. ภาคผนวก	11
7.1 DC metadata ที่ลงข้อมูล	11
7.2 ภาพการทำงาน	13
7.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำ Project นี้	13

สารบัญรูปภาพประกอบ

เรื่อง	หน้า
ภาพประกอบที่ 1 หน้า HOME	5
ภาพประกอบที่ 2 หน้า EXERCISE	6
ภาพประกอบที่ 3 หน้า EXERCISE ที่แสดงรายละเอียดท่าออกกำลังกาย	7
ภาพประกอบที่ 4 หน้า E-BOOK	8
ภาพประกอบที่ 5 หน้า E-RESOURCE	9
ภาพประกอบที่ 6 รูปถ่ายระหว่างหาข้อมูล	13

คลังการออกกำลังกายแบบ Weight Training

1. หลักการและเหตุผล

เนื่องจากในปัจจุบัน การออกกำลังกายเป็นที่นิยมมากขึ้น ผู้คนเข้าใช้บริการฟิตเนสหรือยิมเพื่อออกกำลังกายกันมากขึ้น ทั้งเพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ลดน้ำหนัก และการสร้างกล้ามเนื้อเพื่อให้มีรูปร่างที่ดีขึ้น เพื่อแข่งกีฬา รวมไปถึงเพื่อประกอบอาชีพในสาขานี้

โดยการออกกำลังกายแบบ Weight Training เป็นการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยอาศัยน้ำหนักเพื่อให้เกิดแรงต้านทาน ทั้งจากอุปกรณ์หรือจากตัวของผู้เล่นเอง ดังนั้นผู้ฝึกจึงต้องมีการเรียนรู้เทคนิคที่เหมาะสม ใช้ท่าทางที่ถูกต้องเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ คลังนี้จึงจัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้กับผู้ที่ต้องการศึกษาการออกกำลังกายแบบ Weight Training ทั้งเพื่อการพัฒนาร่างกาย รวมไปถึงการเรียนรู้และการประกอบอาชีพ

ภายในคลังจะประกอบไปด้วยหลักการออกกำลังกายแบบ Weight Training ที่มาจากหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ทั้งในและต่างประเทศ บทความวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมไปถึงท่าออกกำลังกายในส่วนของมัดกล้ามเนื้อต่างๆที่จัดหมวดหมู่ให้สามารถค้นหาได้ง่ายยิ่งขึ้น

กลุ่มเป้าหมาย

บุคคลที่สนใจด้านการออกกำลังกายแบบ Weight Training ทั้งเพื่อการสร้างกล้ามเนื้อ รวมไปถึงการเรียนรู้และการประกอบอาชีพ

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อรวบรวมความรู้ด้านการออกกำลังกายแบบ Weight Training ให้กับผู้ที่สนใจ
2. เพื่อใช้ในการประกอบการเรียนการสอนเรื่องการออกกำลังกายแบบ Weight Training

3. ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

3.1 การวางแผนและการออกแบบ

ระดมความคิด เสนอความสนใจของสมาชิกภายในกลุ่มแล้วนำไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาถึงความเป็นไปได้ของโครงการ จนสุดท้ายได้เรื่องที่น่าสนใจ คือการออกกำลังกายแบบ Weight Training จึงมีการกำหนดประเภทของสื่อความรู้ที่จะอยู่ในคลัง ซึ่งได้มาเป็น 3 ส่วน คือ

1. ส่วนของท่าออกกำลังกายแบบ Weight Training ที่เป็นภาพเคลื่อนไหว
2. หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบ Weight Training
3. วิจัยแบบ full text ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบ Weight Training

จากนั้นจึงทำการหาข้อมูล ในส่วนของมัดกล้ามเนื้อที่ต้องฝึก ว่าแบ่งเป็นกี่ส่วน ฝึกด้วยท่าอะไร และมีการใช้อุปกรณ์อะไรในการฝึก เพื่อนำมาจัดหมวดหมู่ในส่วนของท่าออกกำลังกาย โดยหาจากหนังสือในห้องสมุด อินเทอร์เน็ต และการสอบถามจากผู้รู้

หลังจากหาข้อมูลเกี่ยวกับมัดกล้ามเนื้อเพื่อเอามาจัดหมวดหมู่ที่ใช้ในส่วนของท่าออกกำลังกายที่จะทำให้ค้นหาได้ง่ายขึ้น ก็ได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญว่า ให้แบ่งแยกเป็นส่วนของร่างกาย คือ ส่วนบน Upper Body และส่วนล่าง Lower Body

● กล้ามเนื้อ

Upper Body (ส่วนบน)

Back (หลัง)

Trapezius (หลังส่วนบน)

Chest (อก)

Biceps (หน้าแขน)

Triceps (หลังแขน)

Forearms (แขน)

Shoulder (ไหล่)

Abdominals (หน้าท้อง)

Lower Body (ส่วนล่าง)

Quadriceps (ต้นขาด้านหน้า)

Hamstrings (ต้นขาด้านหลัง)

Glutes (ก้น) และ

Calves (น่อง)

● อุปกรณ์

- Body only หรือ Bodyweight คือการไม่ใช้อุปกรณ์ ใช้แค่เพียงน้ำหนักตัว
- Machine Weights เป็นการใช้เครื่องออกกำลังกายขนาดใหญ่ มีความปลอดภัยสูง เพราะมีการจำกัดการเคลื่อนที่และสามารถปรับน้ำหนักได้
- Free weight เป็นการใช้น้ำหนักของอุปกรณ์ เช่น ดัมเบล บาร์เบล เป็นต้น มีความเป็นอิสระ และควรมีความรู้มาก่อนเพราะอาจเกิดอันตรายได้
- Other ที่จะเป็นอุปกรณ์ที่ไม่ได้ถูกจัดในอยู่ใน Machine หรือ Free weight เช่น ลูกบอล ไวเปอร์ (Vipr) เป็นต้น

3.2 การสร้างหรือรวบรวม

ในส่วนของการออกกำลังกายจะมีการทำภาพเคลื่อนไหวขึ้นมาเอง โดยบุคคลที่เข้าไปถ่ายทำเป็นบุคคลที่มีความรู้ในการออกกำลังกายแบบ Weight Training อุปกรณ์ที่ใช้ในการบันทึกความรู้เป็นโทรศัพท์มือถือ ถ่ายเป็นวิดีโอ แล้วทำการตัดต่อให้เป็นภาพเคลื่อนไหว (.gif)

ส่วนของหนังสืออิเล็กทรอนิกส์และวิจัย มีการค้นหาแหล่งที่เป็น Full text เพื่อให้สามารถเข้าอ่านได้จริง และใส่ข้อมูลในรูปแบบ Dublin Core Metadata

3.3 การจัดระบบทรัพยากรสารสนเทศ

มีการจัดเก็บข้อมูล โดยแยกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนของท่า Weight Training หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ และวิจัย

● ท่า Weight Training (เมนู Exercise)

-กล้ามเนื้อ

Upper Body (ส่วนบน)

Back (หลัง)

Trapezius (หลังส่วนบน)

Chest (อก)

Biceps (หน้าแขน)

Triceps (หลังแขน)

Lower Body (ส่วนล่าง)

Quadriceps (ต้นขาด้านหน้า)

Hamstrings (ต้นขาด้านหลัง)

Glutes (ก้น) และ

Calves (น่อง)

Forearms (แขน)

Shoulder (ไหล่)

Abdominals (หน้าท้อง)

- อุปกรณ์

Body only หรือ Bodyweight

Machine Weights

Free weight

Other

● หนังสืออิเล็กทรอนิกส์และวิจัย (Menu E-Book และ E-Resource)

- Title
- Creator
- Subject
- Description
- Publisher
- Contributor
- Date
- Type
- Format
- Identifier
- Source
- Language
- Relation
- Coverage
- Rights

การกำหนดเงื่อนไขการใช้งาน/สิทธิ

ใช้ในรูปแบบของสัญญาอนุญาต Creative Commons

- BY (Attribution) แสดงที่มา/อ้างที่มา
- NC (Non Commercial)
- ND (No Derivative Works) ไม่ดัดแปลง

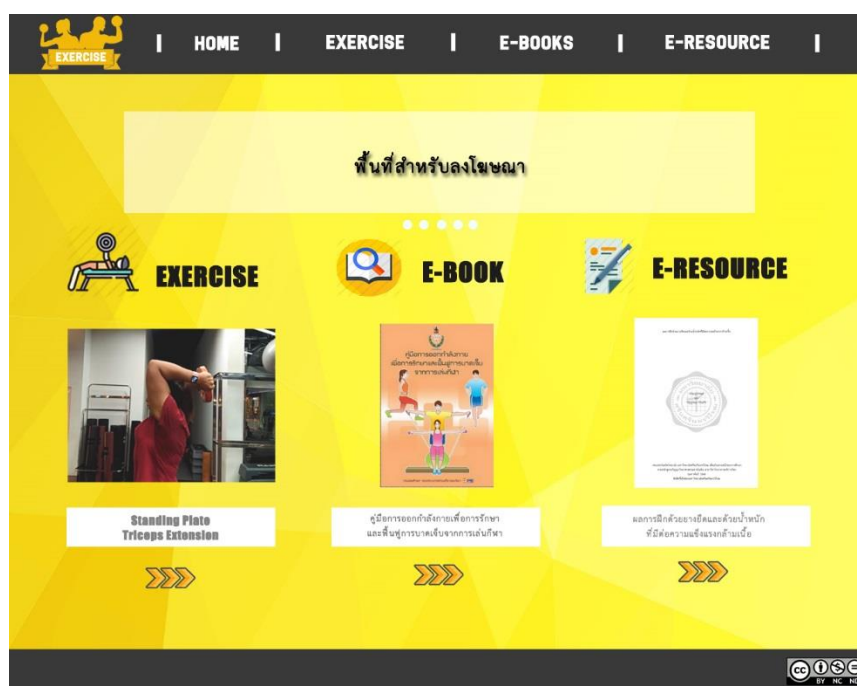
การบำรุงรักษาค้าง

มีการอัพเดท ปรับปรุง และพัฒนาข้อมูลสารสนเทศภายในคลัง และจัดหาทรัพยากรสารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์ใหม่อยู่เสมอ

3.4 การออกแบบหน้าจอการสืบค้นและการเข้าถึงสำหรับผู้ใช้

หน้าจอการสืบค้นของคลังการออกกำลังกายแบบ Weight Training จะแบ่งเป็น 4 ส่วน คือ

1. HOME

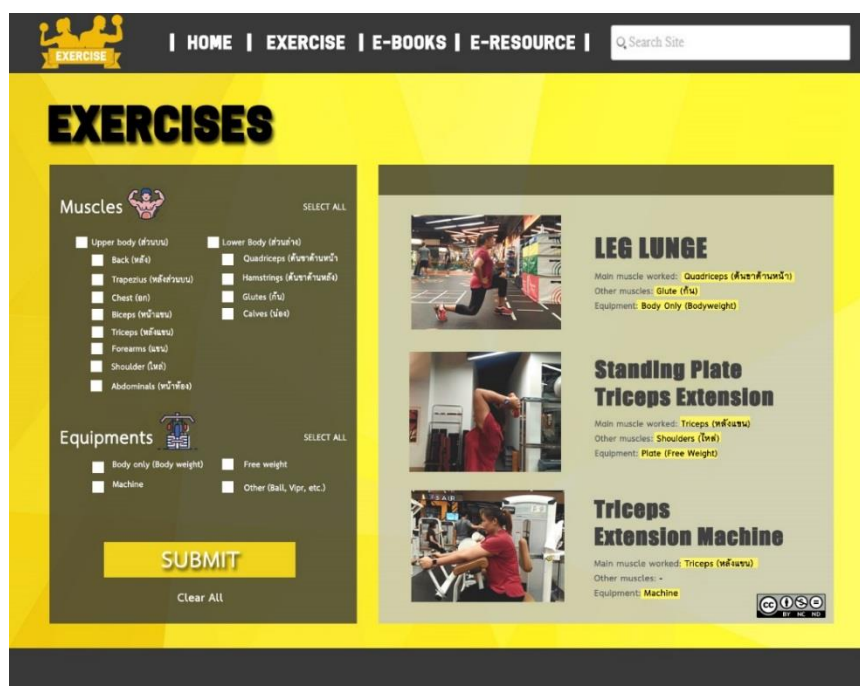


ภาพประกอบที่ 1 หน้า HOME

เป็นหน้าแรกของคลัง ภายในหน้านี้จะประกอบไปด้วย ส่วนบนของหน้าจอที่เป็น Menu สามารถกดเพื่อไปสู่ข้อมูลส่วนนั้น ๆ ได้เลย พื้นที่สำหรับโฆษณาไว้สำหรับทรัพยากรสารสนเทศใหม่เพื่อดึงดูดความสนใจ และมีส่วนที่เป็นตัวอย่างของแต่ละ Menu โดยมีรูปตัวอย่าง และชื่อของสิ่งนั้น เช่น Exercise

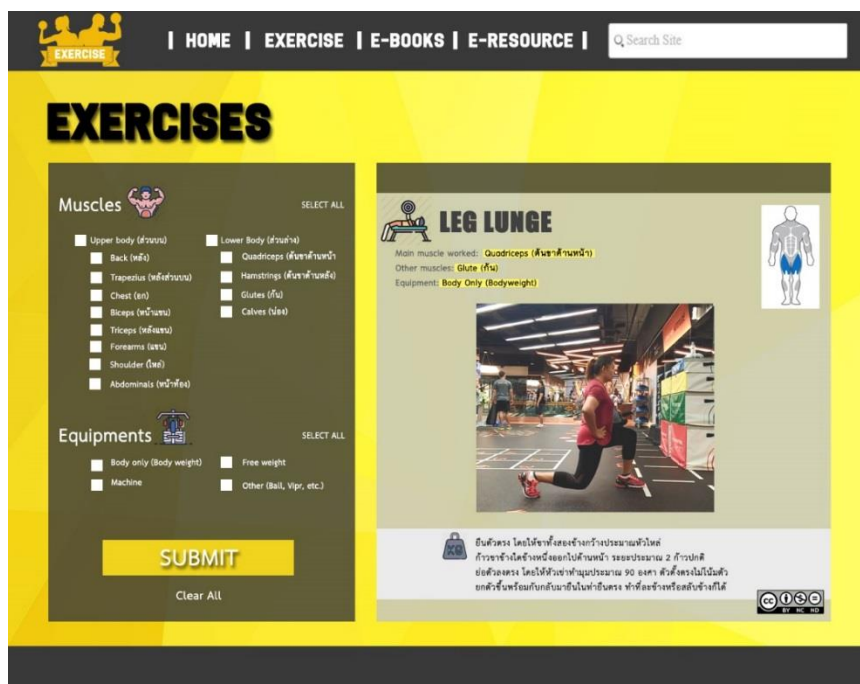
จะมีรูปท่าออกกำลังกายตัวอย่าง และชื่อท่าออกกำลังกายนั้น ๆ เมื่อกดเข้าไปก็จะไปยังข้อมูลของท่าออกกำลังกายนั้น ๆ เลข ส่วนของ E-Book และ E-Resource ก็เป็นเช่นเดียวกัน คือ เมื่อกดเข้าไปก็จะไปยังทรัพยากรสารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์นั้น ๆ เลข

2. EXERCISE



ภาพประกอบที่ 2 หน้า EXERCISE

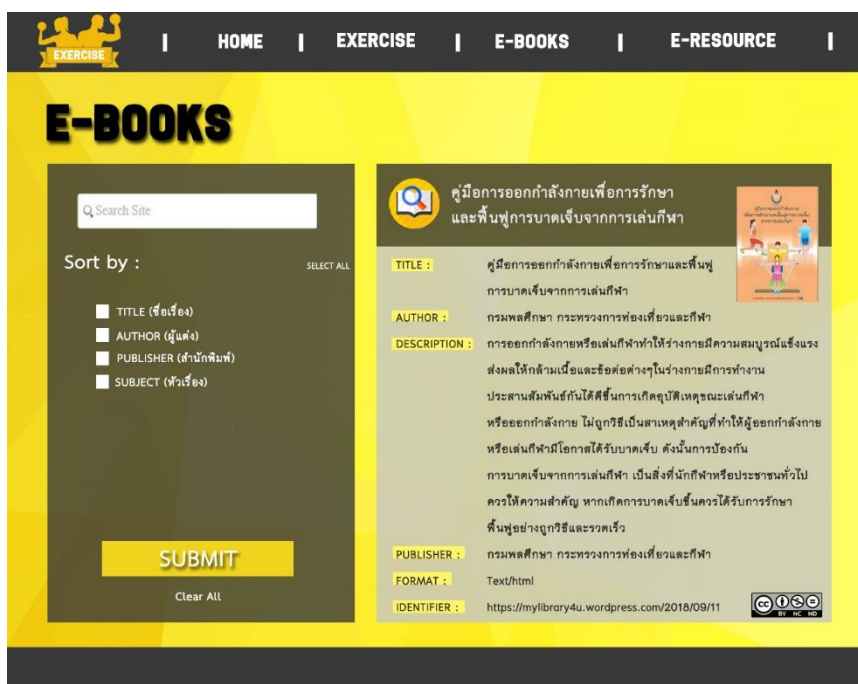
เป็นหน้าที่แสดงส่วนของท่าออกกำลังกายแบบ Weight Training โดยด้านซ้ายของหน้าจอจะเป็นการค้นหาที่สามารถกดเลือกตามที่ต้องการได้ สามารถเลือกแค่ช่องเดียวของแต่ละส่วนก็ได้ ไม่จำเป็นต้องกดทั้งสองส่วน มีความเป็นอิสระในการเลือกค้นหา และหากผู้ต้องการค้นหาชื่อท่าออกกำลังกาย สามารถพิมพ์คำได้ที่ช่องสีขาวด้านขวาที่เป็นแว่นขยายได้ ทุกการค้นหา จะมีการแสดงภาพเคลื่อนไหวในด้านขวา พร้อมกับบอกมัดกล้ามเนื้อหลัก กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ อุปกรณ์ที่ใช้ และประเภทของท่าออกกำลังกาย



ภาพประกอบที่ 3 หน้า EXERCISE ที่แสดงรายละเอียดท่าออกกำลังกาย

หากผู้ใช้พบท่าออกกำลังกายที่ต้องการแล้ว สามารถกดเข้าไปดูรายละเอียดของท่านั้น โดยการกดที่ชื่อท่า จะแสดงผลดังภาพประกอบที่ 3 ภายในหน้านี้จะประกอบด้วยชื่อท่า ชื่อมัดกล้ามเนื้อหลัก ชื่อมัดกล้ามเนื้ออื่น ๆ ชื่ออุปกรณ์ที่ใช้ รูปมัดกล้ามเนื้อส่วนนั้น ภาพเคลื่อนไหวที่เป็นท่าออกกำลังกาย พร้อมทั้งคำอธิบายประกอบ

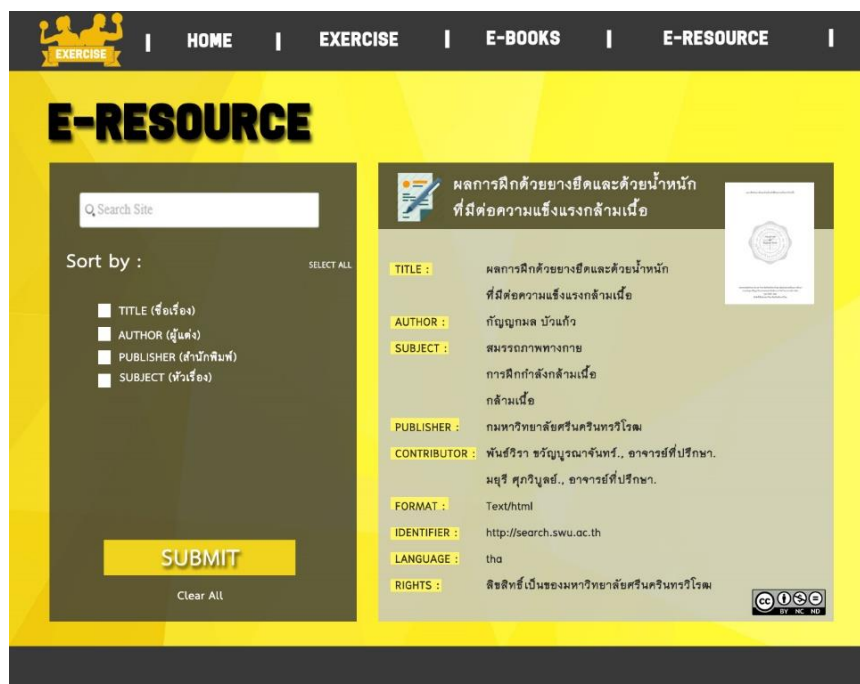
3. E-Book



ภาพประกอบที่ 4 หน้า E-BOOK

เป็นหน้าที่แสดงส่วนของหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบ Weight Training โดยด้านซ้ายของหน้าจะเป็นการค้นหาที่สามารถคัดเลือกตามที่ผู้ใช้งานต้องการได้ สามารถเลือกได้ 1 ช่องหรือไม่เลือกเลย และพิมพ์คำได้ที่ช่องสีขาวที่เป็นแว่นขยายได้ ทุกการค้นหา จะมีการแสดงผลลัพธ์ในด้านขวา พร้อมกับบอกข้อมูลของทรัพยากรนั้น

4. E-RESOURCE



ภาพประกอบที่ 5 หน้า E-RESOURCE

เป็นหน้าที่แสดงส่วนของวิจัยที่เป็น full text ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบ Weight Training โดยด้านซ้ายของหน้าจะเป็นการค้นหาที่สามารถเลือกตามที่เราต้องการได้ สามารถเลือกได้ 1 ช่องหรือไม่เลือกเลย และพิมพ์คำได้ที่ช่องสีขาวที่เป็นแว่นขยายได้ ทุกการค้นหา จะมีการแสดงผลลัพธ์ในด้านขวา พร้อมกับบอกข้อมูลของทรัพยากรนั้น ๆ

4. ผลการศึกษา

จากการสัมภาษณ์ผู้ที่มีความรู้ด้านการออกกำลังกายแบบ Weight Training และผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคล (Personal Trainer) พบว่า มีการแนะนำใน 2 ประเด็น คือ เนื้อหาความรู้ของคลังการออกกำลังกายนี้ ว่าเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจในการออกกำลังกายในส่วนของการสร้างกล้ามเนื้อ หรือ Weight Training ทั้งผู้ที่เพิ่งเริ่มต้น และผู้ที่มีความรู้อยู่แล้ว แต่ต้องการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม อีกทั้งมีการแนะนำเรื่องการจัดหมวดหมู่ของกล้ามเนื้อ และอุปกรณ์ในระหว่างการออกแบบหน้าจอ ทำให้หน้าจอการค้นหาดูสมบูรณ์มากขึ้นกว่าเดิม และควรมีตัวอย่างหน้าจอผลลัพธ์จริงให้ดูมากกว่านี้ เพื่อให้เห็นว่าการนำข้อมูลที่น่าเชื่อถือจริง และมีประโยชน์จริงมาให้บริการ ในประเด็นที่สองคือการออกแบบหน้าจอ มีการแนะนำให้ออกแบบให้ดูโดดเด่นมากกว่านี้ ควรมีการใช้ลูกเล่น เล่นสีต่าง ๆ เพื่อดึงดูดความสนใจ และยังแนะนำให้ดูเว็บไซต์ของต่างประเทศเพื่อเป็นแนวทางอีกด้วย

5. ประโยชน์ที่ได้จากโครงการ

ในระดับบุคคลจัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้ที่สนใจในการออกกำลังกายได้สืบค้น *ข้อมูล* ที่ต้องการจากคลังการออกกำลังกายแบบ Weight Training ได้โดยตรง ทำให้ผู้ใช้ได้ความรู้ที่ถูกต้องตรงต่อความต้องการ และสิ่งที่ผู้ใช้ต้องการค้นหาและสามารถประหยัดเวลาในการค้นหา สามารถค้นหาข้อมูลที่ต้องการจากคลังการออกกำลังกายแบบ Weight Training ที่เราจัดทำขึ้นได้จากทุกที่ทุกเวลา โดยคลังการออกกำลังกายแบบ Weight Training ที่เราจัดทำขึ้นมานั้น ไม่มีการเรียกเก็บค่าใช้จ่ายใด ๆ จากการเข้าใช้งาน ทำให้ผู้ที่ต้องการเข้าใช้งานคลังการออกกำลังกายแบบ Weight Training ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเข้าใช้งานคลังสารสนเทศที่เราจัดทำขึ้น

6. ปัญหา/อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

- ความสนใจของสมาชิกในกลุ่มไม่ตรงกัน จึงทำให้ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่ศึกษามีไม่เท่ากัน และขาดการสื่อสาร ทำให้สมาชิกในกลุ่มรับข้อมูลได้ไม่เท่ากัน จึงต้องมีการสื่อสารกันมากกว่านี้
- สมาชิกภายในกลุ่มขาดการระดมความคิด เพื่อเลือกเรื่องที่ดีและสนใจร่วมกัน
- ความไม่ชัดเจน ไม่ได้คาดหวังว่าจะศึกษาเกี่ยวกับเรื่องอะไร ไม่กำหนดขอบเขตของงานที่แน่นอน ทำให้เกิดการแก้ไขหลายครั้ง จึงต้องมีการพูดคุยกัน เพื่อตัดสินใจร่วมกัน
- ช่วงเวลาในการทำงานไม่ตรงกัน บางคนไม่ได้ว่างในช่วงที่ต้องมาปฏิบัติงานอาจารย์ แต่ก็แก้ไขโดยการนำข้อมูลไปส่งต่อให้เข้าใจตรงกันภายในสื่อ Social Media

7. ภาคผนวก

7.1 DC metadata ที่ลงข้อมูล

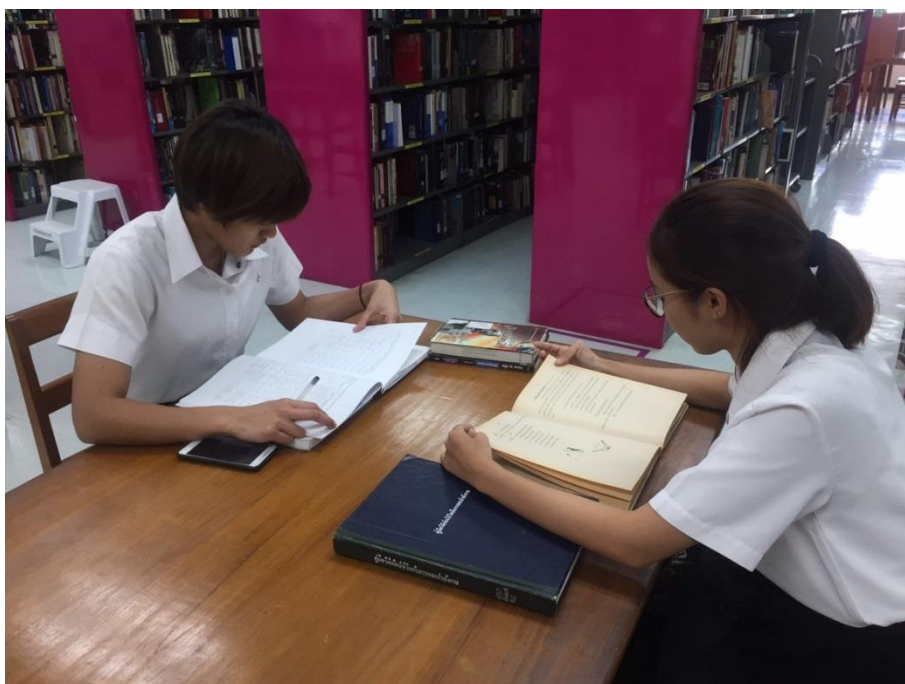
1.คู่มือการออกกำลังกายเพื่อการรักษาและฟื้นฟูการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

Title	คู่มือการออกกำลังกายเพื่อการรักษาและฟื้นฟูการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
Creator	กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
Subject	
Description	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงส่งผลให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ในร่างกายมีการทำงานประสานสัมพันธ์กันได้ดีขึ้น การเกิดอุบัติเหตุขณะเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายไม่ถูกวิธีเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีโอกาสได้รับบาดเจ็บ ดังนั้นการป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา เป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือประชาชนทั่วไปควรให้ความสำคัญ หากเกิดการบาดเจ็บขึ้นควรได้รับการรักษา ฟื้นฟูอย่างถูกวิธีและรวดเร็ว
Publisher	กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
Contributor	
Date	
Type	
Format	Text/html
Identifier	https://mylibrary4u.wordpress.com/2018/09/11/คู่มือการออกกำลังกายเพ/
Source	
Language	tha
Relation	
Coverage	
Rights	

2.ผลการฝึกด้วยยางยืดและด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแข็งแรงกล้ามเนื้อ

Title	ผลการฝึกด้วยยางยืดและด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแข็งแรงกล้ามเนื้อ
Creator	กัญญกมล บัวแก้ว
Subject	สมรรถภาพทางกาย การฝึกกำลังกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อ
Description	
Publisher	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
Contributor	พันธุ์วิรา ขวัญบูรณาจันทร์., อาจารย์ที่ปรึกษา. มยุรี สุภาวิบูลย์., อาจารย์ที่ปรึกษา.
Date	
Type	
Format	Text/html
Identifier	http://search.swu.ac.th:1701/primo-explore/fulldisplay?docid=ALEPH_MONO000096736&context=L&vid=SWU&lang=en_US&search_scope=default_scope&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=default_tab&query=any,contains,%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%A2%E0%B8%B7%E0%B8%94&sortby=rank&facet=rtype,include,theses&mode=Basic&offset=0
Source	
Language	tha
Relation	
Coverage	
Rights	ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

7.2 ภาพการทำงาน



ภาพประกอบที่ 6 รูปถ่ายระหว่างหาข้อมูล

7.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำ Project นี้ (L: what I have learned (สะท้อนคิดสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำ project))

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำโครงการนี้ ทำให้ได้คิดและลงมือจัดทำคลังสารสนเทศจริง ๆ อาจจะไม่ได้ลงมือทำจริงแบบเต็ม แต่อย่างน้อยก็ได้เรียนรู้เกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน ที่ถูกต้อง การวางแผน และการออกแบบโครงการ การเก็บรวบรวมข้อมูล การจัดระบบทรัพยากร การออกแบบหน้าจอการสืบค้นที่สะดวกต่อการค้นหาของผู้ใช้ การลงข้อมูล Dublin Core Metadata การกำหนดเงื่อนไขการใช้งาน และการสัมภาษณ์เพื่อเก็บ Feedback อีกทั้งยังได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายแบบ Weight Training มากขึ้น ข้อมูลในส่วนของมัดกล้ามเนื้อ อุปกรณ์ ทำออกกำลังกายต่าง ๆ อีกด้วย

สิ่งที่นอกเหนือจากความรู้ในการทำงาน ยังมีเรื่องของประสบการณ์การทำงานร่วมกันกับผู้อื่น ทำให้ได้ทราบว่า การสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญมาก ๆ เพราะหากไม่มีการสื่อสารกัน หรือสื่อสารกันไม่เข้าใจ ก็จะทำให้เกิดการเห็นภาพไม่ตรงกัน สมาชิกภายในกลุ่มรับข้อมูลไม่เท่ากัน ไม่ทราบเนื้องานของตนเอง ทำให้การทำงานล่าช้า เรื่องการตัดสินใจที่ไม่เด็ดขาด ไม่ชัดเจนว่าจะทำโครงการเกี่ยวกับเรื่องอะไร

ขอบเขตของงานไม่ชัดเจน ทำให้ต้องแก้ไขหลายครั้ง รวมไปถึงการขอความช่วยเหลือจากบุคคลภายนอกที่เกี่ยวข้องเนื่องจากเรื่องการตัดสินใจไม่เด็ดขาด ไม่ชัดเจน ส่งผลให้ข้อมูลที่น่าไปพูดกับบุคคลภายนอกไม่ชัดเจน ไม่น่าเชื่อถือเท่าที่ควร และการหาข้อมูลที่ไม่มากพอ ทำให้เกิดความสับสน ความไม่รู้ในเนื้อหาบางส่วน ทำให้ต้องกลับไปค้นหาข้อมูลหลายรอบ โดยสมาชิกในกลุ่มจะนำสิ่งที่ดีและข้อผิดพลาดในโครงการนี้ไปเป็นบทเรียนในการทำงานครั้งต่อ ๆ ไป